



OK
CO
MO
BO
ME
TE
NI

T F
5 5
1 1
4 4
2 2
5 5
2 2
— —
3 3
1 0
6 3
1 6

PROTOCOLE DE KARATÉ QUÉBEC

Plan pour la reprise du karaté

**MISE EN PLACE D'UN PLAN DE « DÉCONFINEMENT »
ET DES MESURES DE SÉCURITÉ
POUR LA REPRISE GRADUELLE DES ACTIVITÉS**

Le 19 juin 2020

MEMBRES DU COMITÉ DE CONSULTATION

- . Germain Bisson – Karaté Cama
- . Marya Erradi – Karaté Québec
- . Anne Kulenkamp – Budokan Gaspé
- . François Persico – Métropolis Karaté
- . Jean-François Sénéchal – Karaté Québec
- . Georges Struthers – Karaté Québec

RÉFÉRENCES

- . Gouvernement du Québec (2020). La maladie à coronavirus (COVID-19) au Québec, site internet. Canada.
- . Institut du judo - Fédération française de judo jujitsu et disciplines associées (2020). Protocole FFJDA pour des activités judo jujitsu en toute sécurité, France.
- . Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (2020). Coronavirus (COVID-19) – Conseils – Commerces de détails, Canada.
- . DSLAP – Équipe Sport (2020). Reprise des activités sportives en période de COVID-19 – Cadre de référence. Canada.

KARATÉ QUÉBEC est l'organisation de régie reconnue par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MÉES) du gouvernement du Québec ainsi que par Karaté Canada, dont la mission première est d'assurer un leadership en matière de développement et de promotion du karaté au Québec.

MISE EN GARDE

La permission de reprendre les activités de Karaté octroyée par la Santé Publique et le MEES doit être considérée comme un privilège aux membres de Karaté Québec. Le respect des consignes ci-jointes est une condition essentielle à ce privilège.

Les clubs de karaté désirant profiter du retour hâtif à la pratique sportive doivent se conformer aux exigences du présent protocole sous-peine de sanctions de la part de la Fédération. Les sanctions peuvent aller jusqu'à l'obligation de fermeture jusqu'au déconfinement des sports de combat par la Santé Publique.

Les clubs doivent se conformer aux exigences indiquées.

AUTRES ACTIVITÉS COMMERCIALES QUE LE KARATÉ

Les activités physiques non spécifiques au karaté peuvent découler d'une réglementation distincte des activités sportives, particulièrement si elles requièrent l'utilisation de matériel et d'équipement ne relevant pas de la pratique du karaté proprement dit. L'entraîneur doit donc se référer aux informations de la Direction de la Santé Publique pour prendre connaissance des règles de déconfinement et exigences pour chacune d'elles. Advenant la mise en application d'activités non-spécifiques au karaté pour les séances d'entraînement en karaté, l'entraîneur devra s'assurer de respecter les exigences pour ces activités en plus des exigences spécifiques au karaté tel qu'établi par les autorités sanitaires.

PLAN DE REPRISE GRADUELLE DES ACTIVITÉ DE KARATÉ AU QUÉBEC

« Le karaté est un sport qui se pratique très bien de façon individuelle et sécuritaire, tout en respectant aisément la distanciation physique tel qu'exigée par les autorités de la Santé Publique du Québec pour la sécurité, la santé et le bien-être des participants ».

Bien que le Karaté soit un sport de combat, la grande majorité des karatékas pratiquent le karaté dans un but récréatif et de maintien de leur condition physique. Il est donc possible de procéder à une reprise des activités au même titre que d'autres sports. De plus, le karaté peut se pratiquer sans aucun équipement et dans différents environnements sans dénaturer le sport de quelque façon que ce soit.

Les étapes de reprise des activités énumérées ci-dessous, tiennent compte de la possibilité de scinder la pratique du karaté en plusieurs phases :

- Pratique de groupe extérieure
- Pratique **de groupe** intérieure
- Retour à l'entraînement pour sports de combat
- Retour aux compétitions de karaté

1.ÉTAPES DE DÉCONFINEMENT

PREMIÈRE ÉTAPE - Pratique de groupe extérieure – Débute le 8 juin 2020

Cette étape doit être mise-en-place dès que possible afin d'offrir à la population Québécoise pratiquant le karaté la possibilité de revenir à un équilibre dans leur mode de vie le plus rapidement possible.

- Lors de cette étape, les entraînements et les compétitions doivent avoir lieu uniquement à l'extérieur afin de respecter les consignes de la Santé Publique dans le contexte de la pandémie.
- Ces entraînements devront être supervisés par un entraîneur formé selon les normes Canadiennes du Programme National de Certification des Entraîneurs - PNCE et respecter les mesures de sécurité énoncées précédemment.
- Les Clubs, membre de Karaté Québec, désirant se prévaloir de ce droit de réouverture devront s'engager par écrit en complétant le formulaire de reconnaissance de risque et le retourner à Karaté Québec. De plus, le répondant du club devra avoir assisté à une présentation des présentes règles par Karaté Québec afin d'avoir une compréhension claire sur l'application de celles-ci.
- En plus des règles de sécurité précédentes, les clubs devront respecter les points suivants dans une première étape de réouverture :

A. Activités et formes d'entraînement spécifiques au karaté permises

Le déroulement de chaque séance d'entraînement et l'exécution des éducatifs doit préconiser l'adoption d'activités individuelles (**sans partenaire**) et les entraîneurs doivent adapter leurs classes afin d'éviter tout contact avec et entre les participants.

Les activités autorisées dans la période initiale du déconfinement et de la reprise des activités physiques et sportives en karaté sont :

- Échauffement
- Techniques de base
- Kata
- Kata d'armes (avec armes personnelles seulement)
- Exercices de combat individuel (entraînement solo)
- Étirement / retour au calme
- L'usage de petits équipements ou matériels d'entraînement est permis uniquement si utilisé par une seule personne pour toute la durée de l'entraînement et qu'ils soient désinfectés à la fin de chaque entraînement

Pour la pratique de kata, il est recommandé que tous les participants effectuent le même kata ou les mêmes sections de kata, en même temps.

B. Activités et formes d'entraînement spécifiques au karaté proscrites

Toutes les activités avec un ou des partenaires sont proscrites (sauf si les participants vivent sous le même toit). Par exemple :

- Bunkai (Application de mouvements)
- Corps à corps
- Usage de même équipement ou matériel pour plusieurs participants durant la même session
- Combat deux par deux
- Etc.

DEUXIÈME ÉTAPE - Pratique de groupe intérieure - Débute le 22 juin 2020

Lors de cette étape, les entraînements peuvent avoir lieu à l'intérieur comme à l'extérieur tout en respectant les consignes de la Santé Publique dans le contexte de la pandémie. La Fédération encourage cependant les clubs à poursuivre, lorsque possible, d'offrir la majorité de leurs entraînements à l'extérieur afin de maximiser l'espacement entre les élèves.

Lors de la 2^e étape de reprise des activités clubs désirant reprendre leurs activités devront s'engager à maintenir un entretien ménager de leurs locaux, respectant les normes de la CNESST.

Les règles de la Santé Publique énoncées jusqu'à maintenant restent en vigueur. Les principales modifications étant les suivantes :

- L'entraîneur doit maintenir une distance physique de 2 mètres en tout temps avec les personnes dans le club;
- L'entraîneur doit conserver un registre qui inclut minimalement le nom des participants, leur numéro de téléphone et la date de participation à l'entraînement ou l'activité;
- L'accès aux vestiaires et aux toilettes est limité, autant que possible;
- **Il est possible d'utiliser le même équipement ou matériel (sac de frappe, BOB, etc.) mais il doit être désinfecté après chaque groupe d'usagers;**
- Le nombre de participants est limité à 50 personnes au total sur un même plateau sportif en veillant au respect de la distanciation physique requise;
- Pour le moment, les déplacements non essentiels d'une région à l'autre ou d'une ville à l'autre sont à éviter autant pour les entraînements, les parties ou les compétitions. Il est possible de tenir des compétitions entre régions si les déplacements peuvent se faire en limitant les arrêts.

Techniques ou actions proscrites

- Saisir ou agripper le gi du partenaire
- Projection au sol
- Corps à corps
- Contacts prolongés
- Fauchage

Pour la pratique du karaté, les exigences suivantes s'appliquent :

- Les participants de 16 ans et moins peuvent maintenir une distance de 1 mètre (plutôt que 2 mètres) avec les participants de la même catégorie d'âge;
- Les participants de 17 ans et plus doivent maintenir une distance de 2 mètres avec tous les autres participants;
- Il est recommandé de ne pas utiliser le kiaï pour éviter la propagation de gouttelettes;
- Les partenaires peuvent reprendre la pratique de techniques et d'éducatifs de kumite selon les règles suivantes :
 - Conserver le (ou les) même(s) partenaire(s) tout au long de l'entraînement;
 - Éviter les contacts au visage;
 - Lors des entraînements kumite, le port du masque est obligatoire lorsque la distanciation n'est pas respectée.

Bunkai (Application de mouvements)

- Il est permis d'effectuer les bunkais mais en évitant les saisies du gi du partenaire, les contacts prolongés ainsi que les projections au sol.

- Ces entraînements et compétitions devront être supervisés par un entraîneur formé selon les normes Canadiennes du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE) et respecter les mesures de sécurité énoncées précédemment.
- Les Clubs, membre de Karaté Québec, désirant se prévaloir de ce droit de réouverture devront s'engager par écrit en complétant le formulaire de reconnaissance de risque et le retourner à Karaté Québec. De plus, le répondant du club devra avoir assisté à une présentation des présentes règles par Karaté Québec afin d'avoir une compréhension claire sur l'application de celles-ci.

TROISIÈME ÉTAPE - Retour à l'entraînement pour sports de combat

Cette étape doit être mise-en-place après une période de maintien acceptable de la deuxième étape et suite à l'autorisation de la Santé Publique sur la reprise des activités sportives pour les sports de combat. Cette troisième étape permettra au club de reprendre l'entraînement sportif et élite du karaté.

Lors de cette étape, les entraînements peuvent avoir lieu à l'intérieur comme à l'extérieur afin de respecter les consignes de la Santé Publique dans le contexte de la pandémie. La Fédération encourage cependant les clubs à poursuivre, lorsque possible, d'offrir la majorité de leurs entraînements à l'extérieur afin de maximiser l'espacement entre les élèves.

En plus de respecter les conditions d'application de la première étape énuméré ci-haut, les clubs désirant reprendre leurs activités devront s'engager à maintenir un entretien ménager journalier de leurs locaux, respectant les normes de la CNESST.

- Ces entraînements devront être supervisés par un entraîneur formé selon les normes Canadiennes du PNCE et respecter les mesures de sécurité énoncées aux sections 2 et 3.
- Les Clubs, membre de Karaté Québec, désirant se prévaloir de ce droit de réouverture devront s'engager par écrit en complétant le formulaire de reconnaissance de risque et le retourner à Karaté Québec. De plus, le répondant du club devra avoir assisté à une présentation des présentes règles par Karaté Québec afin d'avoir une compréhension claire sur l'application de celles-ci.

Lors de la mise-en-place de cette troisième étape, l'utilisation de certains équipements communs et le travail avec des partenaires pourraient être autorisés.

En date de rédaction du présent plan de retour aux activités du Karaté, Karaté Québec n'est pas encore en mesure d'établir clairement les restrictions qui devront être maintenues pour une pratique sécuritaire du sport comme nous le connaissions avant la période de confinement.

Des lignes directrices seront émises prochainement par les autorités de la Fédération.

QUATRIÈME ÉTAPE - Retour aux compétitions de karaté

Dans le contexte actuel, Karaté Québec a annulé l'ensemble de ses activités compétitives et ce, jusqu'à nouvel ordre. Le conseil d'Administration de Karaté Québec suit de près l'évolution de la pandémie et tiendra informé ses clubs membres dès que des développements seront disponibles.

Le calendrier d'activités sera établi en conformité avec les recommandations de la Santé Publique et du MEES, dès que possible.

PROJET

2. MESURES SANITAIRES À APPLIQUER EN TOUT TEMPS

Présentation des différentes règles et exigences pour la reprise de la pratique des activités en karaté au sein du sport fédéré en concordance avec les recommandations de la Direction de la Santé Publique du Québec dans le cadre du plan de prévention et de lutte à la pandémie.

A. Consignes sanitaires pour tous

L'entraîneur, l'élève et l'accompagnateur **ayant fréquenté tout lieu public** doivent en tout temps surveiller ses symptômes et respecter les consignes sanitaires suivantes :

- **Lavez-vous les mains** souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes, **particulièrement lorsqu'on arrive de l'extérieur**
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez :
 - Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation **des germes**.
 - Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.
- **Si vous êtes malade**, évitez le contact avec les personnes plus vulnérables, dont les personnes âgées, les personnes ayant un système immunitaire affaibli et les personnes ayant une maladie chronique et **RESTEZ À LA MAISON**.
- Évitez le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main, et privilégier l'usage de pratiques alternatives.
- Si vous devez sortir, maintenez autant que possible une distance d'au moins 2 mètres (environ 6 pieds) avec les autres personnes qui ne vivent pas sous votre toit.
- **Conservez une distance de 2 mètres avec les autres personnes, ou si ce n'est pas possible, portez un couvre-visage, notamment dans les transports en commun.**
- **Limitez autant que possible vos déplacements.**

B. Précautions sanitaires à prendre avant de se rendre au club

- Je n'ai pas été en contact avec une personne ayant été déclaré de la COVID-19 depuis moins de 14 jours
- J'ai un bon état de santé général
- Je ne vis pas avec une personne plus à risque (plus de 70 ans, pathologie cardiaque ou pulmonaire chronique, immunosupprimé)

C. ATTENTION

- Si j'ai eu le COVID-19 et ai été hospitalisé, je dois d'abord consulter un médecin et obtenir un billet médical avant ma reprise d'activité.

3. MESURES SANITAIRES POUR LA PRATIQUE DU KARATÉ À L'EXTÉRIEUR

- Être allé à la toilette avant de quitter la maison (l'accès aux blocs sanitaires **limité**)
- Ne pas s'approcher des autres participants à moins de **1 mètres pour les participants de 16 ans et moins et à moins de 2 mètres pour ceux de 17 ans et plus** (sauf s'ils résident sous le même toit)
- Le port du masque n'est pas obligatoire mais recommandé
- Délimitation des distances de sécurité de 9m² **pour les 17 ans et plus et de 4m² pour les 16 ans et moins** (à l'aide de ruban adhésif ou autre).
- L'entraîneur invite à tour de rôle les karatékas à rejoindre leur zone de pratique délimitée sur le site d'entraînement.
- Le pratiquant se dirige dans sa zone. Il y restera tout au long de la séance.
- Le salut du début et de la fin de la séance ne se fera pas en ligne comme traditionnellement, mais depuis l'aire dévolue.
- En fin de séance, l'entraîneur libère les pratiquants à tour de rôle pour se rendre à leur emplacement autour du site d'entraînement (celui où ils ont laissé leurs effets personnels avant le début de la séance).
- Chaque karatéka doit apporter sa propre bouteille d'eau et ne pourra pas la partager

4. MESURES SANITAIRES POUR LA PRATIQUE DU KARATÉ À L'INTÉRIEUR

A. Conditions essentielles pour le bon fonctionnement du plan de déconfinement

- Il est recommandé de débiter la reprise des cours avec des séances de 45 minutes lors du déconfinement. Ceci permettrait aux élèves de reprendre leur pratique du karaté de façon graduelle, diminuant ainsi les risques de blessures dû à la période de moindre activité des dernières semaines.
- Proposition d'horaires : Pour une séance maximum d'une heure, il faut prévoir :
 - 5 à 10 minutes de la zone d'accueil jusqu'au début de la classe
 - 45 minutes de classe
 - 5 à 10 minutes de la fin de la classe à la sortie du club
 - 15 minutes supplémentaires de délai entre chaque classe pour éviter aux participants des différents groupes de se croiser.
- **Lors des entrainements kumite, le port du masque est obligatoire lorsque la distanciation n'est pas respectée;**
- L'accompagnateur doit se présenter au club 10 minutes avant le début de l'heure de la classe et 5 minutes avant la fin de la séance. Il devra attendre à l'extérieur du centre en prenant soin de respecter les consignes de distanciation en vigueur.

B. Précautions spécifiques de l'élève avant de se rendre à la séance d'entraînement

- S'assurer que sa tenue de pratique a bien été lavée
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés
- Être allé à la toilette (limiter l'accès aux blocs sanitaires)
- Mettre sa tenue de pratique sous un survêtement (+une veste, si nécessaire) pour ne pas la salir pendant le trajet vers le club et afin d'éviter la phase d'habillage à l'arrivée au club.

- Prendre un sac de sport à l'intérieur duquel doivent se trouver, sa lotion hydroalcoolique et sa bouteille d'eau.
- La visière n'est pas recommandée (pour des raisons d'encombrement). Toutefois le participant peut porter des lunettes de protection, s'il le juge nécessaire.

C. Mesures sanitaires à l'accueil du dojo

Dans les clubs implantés dans les gymnases multisports, dans une école ou un centre de loisirs communautaires, l'entrée des pratiquants se fera par les sorties de secours (si possible) de manière à leur éviter d'utiliser l'entrée désigné par l'exploitant à tous les usagers.

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du centre, tenu par une personne désignée par le club et portant un masque.
- Lavage des mains à l'aide du distributeur de gel hydroalcoolique se trouvant à l'accueil.
- Délimitation des distances de sécurité (à l'aide de ruban adhésif ou autre) afin d'assurer que chaque pratiquant et son accompagnateur soient à 2 mètres minimum les uns des autres (**1 mètre entre les personnes de 16 ans et moins**).
- Enlever ses chaussures et les déposer à l'emplacement prévu pour chaque participant.
- L'accompagnateur quitte le lieu de l'accueil dès lors que le pratiquant est autorisé à pénétrer dans le club.

D. Mesures sanitaires de l'accueil jusqu'au début de la classe

- Attendre à l'extérieur jusqu'à ce que les élèves du cours précédent aient terminé d'évacuer les lieux, si nécessaire et que l'enseignant ou le bénévole autorise le pratiquant à accéder à la salle d'entraînement.
- Il suit le parcours de circulation organisé par le club (marquage au sol, ruban de signalisation, cônes, etc.). La circulation des participants tiendra compte de la configuration du club mais devra garantir le respect de la distance de sécurité sanitaire.
- Un aide enseignant accompagne le pratiquant non autonome.
- L'utilisation des vestiaires et des douches **doit être limiter autant que possible**.
- Utiliser l'espace de rangement assigné à chacun pour ranger son sac de sport et ses effets personnels. Un espace sera délimité pour les emplacements de chaque participant.
- Le pratiquant dépose son sac à cet emplacement et retire son survêtement en-dessous duquel il porte son linge d'entraînement, le plie soigneusement et le dépose dans son sac, ainsi que sa veste.
- Il sort sa gourde, et son gel hydroalcoolique. Les autres effets personnels doivent rester dans le sac (cellulaire/téléphone ou appareils électroniques, etc.).
- Les élèves apportant une serviette à main ou une débarbouillette pour s'essuyer devront la laisser dans leur sac de sport et ne l'utiliser qu'à la fin de la séance d'entraînement.
- Il s'assied en bordure de la surface d'entraînement, les jambes dirigées vers l'extérieur et se masse les pieds avec son gel hydroalcoolique. Si le participant porte des chaussures d'entraînement, il devra en désinfecter la semelle au début et à la fin de la séance d'entraînement.
- Il se retourne vers l'intérieur du tatami et attend que l'enseignant l'invite à se rendre à son emplacement pour le début de l'entraînement.

- Selon chaque site d'entraînement, les participants pourraient devoir conserver leurs souliers. Suivre les consignes quant au maintien ou au retrait de ses souliers pour la pratique.

E. Mesures sanitaires durant la séance d'entraînement

- L'enseignant invite à tour de rôle les pratiquants à rejoindre leur zone de pratique délimitée sur le tatami (la surface d'entraînement est segmentée en zones de 9m² **pour les 17 ans et plus et, de 4m² pour les 16 ans et moins**).
- Le pratiquant se lève et se rend dans sa zone. Il y restera tout au long de la séance.
- L'enseignant a pris soin au préalable de lui mettre à disposition le matériel pédagogique utile à sa séance, au besoin.
- Le salut commun de démarrage de la séance ne se fera pas en ligne comme traditionnellement, mais depuis l'aire dévolue.
- La séance conduite par l'enseignant est une séance adaptée au respect des consignes sanitaires et des activités et formes d'entraînement permises.
- En fin de séance, le salut commun se fait à nouveau depuis son aire puis l'enseignant libère les pratiquants à tour de rôle pour se rendre à leur emplacement autour du tapis (celui où ils ont laissé leurs affaires avant le début de la séance).
- Pour l'utilisation d'armes du dojo, elles devront être nettoyées après chaque entraînement. Une arme ne pourra être utilisée que par une personne lors d'un même entraînement. Ne pas échanger les armes entre les participants.
- Le partage de bouteille d'eau est strictement défendu.
- L'utilisation de matériel commun (sacs de frappe, BOB, etc.) est **autorisée mais devra être nettoyé après chaque entraînement**.
- Si l'élève doit utiliser la salle de bain durant la classe, aviser l'entraîneur et au besoin un assistant entraîneur assistera l'élève.

Suggestions pour délimiter les zones individuelles d'entraînement

Les espaces d'entraînements individuel sont de 9m² ou de 3 tatamis X 3 tatamis **pour les 17 ans et plus et de 4m² pour les 16 ans et moins**.

Pour éviter que les participants ne s'approchent trop près l'un de l'autre durant l'entraînement, le club sera aménagé en plaçant des marques au sol pour guider les élèves. L'entraîneur peut, par exemple, déterminer l'espace disponible pour chaque participant :

- Avec du ruban gommé placé au sol (« tape »)
- Avec des cônes (entraînement à l'intérieur ou à l'extérieur)
- En tournant les tatamis pour avoir des couleurs différentes pour les sections de chaque élève

F. Mesures sanitaires de la fin de séance à la sortie du club

- Le pratiquant se masse les pieds avec du gel hydroalcoolique et à tour de rôle, va récupérer tous ses effets personnels et d'entraînement et quitte les lieux afin de permettre l'entrée du groupe suivant, si nécessaire;
- Il revêt son survêtement et ses chaussures de rue et attend que l'enseignant l'autorise à rejoindre son accompagnateur.
- Le pratiquant mineur attend que le responsable désigné par le club à l'entrée l'autorise à rejoindre son accompagnateur.
- Avant de sortir, il se lave à nouveau les mains avec du gel hydroalcoolique.
- Nettoyage des tatamis : Au moins une fois par jour de pratique

G. Préconisations sanitaires à prendre en revenant à la maison

- Le pratiquant devra prendre sa douche
- Il devra mettre sa tenue de pratique au lavage et son masque (si réutilisable)
- Laver sa gourde
- Réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydroalcoolique, masque)

PROJET